

Gaming, Social-Media & Corona: DAK-Gesundheit startet Präventionsoffensive „Mediensucht 2020“

- **Neue Studie UKE Hamburg: 700.000 Kinder und Jugendliche nutzen Computerspiele riskant oder pathologisch**
- **Corona-Lockdown steigert Gamingzeiten um 75 Prozent**
- **Krankenkasse bietet bundesweit erste Vorsorge durch Mediensuchtscreening bei Kinder- und Jugendärzten**

Hamburg, 29. Juli 2020. Forschung, Vorsorge und Online-Hilfe: Die DAK-Gesundheit startet eine Präventionsoffensive „Mediensucht 2020“. Die Krankenkasse untersucht mit Suchtexperten am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE) in einer Längsschnittstudie erstmalig die krankhafte Nutzung von Computerspielen und Social-Media nach den neuen ICD-11 Kriterien der WHO. Auch die Folgen der Covid-19-Pandemie werden erforscht. Erste Zwischenergebnisse: Bei fast 700.000 Kindern und Jugendlichen ist das Gaming riskant oder pathologisch. Im Vergleich zum Herbst 2019 nehmen die Spielzeiten unter dem Corona-Lockdown werktags um 75 Prozent zu. Als Reaktion auf die Ergebnisse verbessert die DAK-Gesundheit die Früherkennung. Ab 1. Oktober bietet die Kasse gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte in fünf Ländern das bundesweit erste Mediensuchtscreening für 12- bis 17-Jährige an. Gemeinsam mit der Bundesdrogenbeauftragten wird die Medienkompetenz gestärkt: "Digitale Medien sind für uns selbstverständlich und hilfreich im Alltag. Doch Smartphones, Tablets und Co. stellen uns auch vor Herausforderungen, in Bezug auf Inhalt und Ausmaß der Mediennutzung“, sagt Daniela Ludwig „Ein gesunder Umgang mit digitalen Medien ist wichtig und erlernbar. Wir müssen Familien Unterstützung im Hinblick auf klare Regeln für die altersgerechte Nutzung anbieten."

Die aktuelle DAK-Studie führt das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am UKE Hamburg durch. Erstmals untersucht eine repräsentative Längsschnittstudie mit rund 1.200 Familien die Häufigkeiten pathologischer und riskanter Internetnutzung für Spiele und soziale Medien bei Kindern und Jugendlichen nach den neuen ICD-11-Kriterien der WHO. Im September 2019 zeigen zehn Prozent der 10- bis 17-Jährigen ein riskantes Spielverhalten. Pathologisches Gaming wird bei

2,7 Prozent festgestellt: Die Zahl der betroffenen Jungen liegt mit 3,7 Prozent mehr als doppelt so hoch als bei Mädchen (1,6 Prozent).

„Die ersten Ergebnisse sind alarmierend“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Hochgerechnet auf die Bevölkerung ist bei fast 700.000 Kindern und Jugendlichen das Gaming riskant oder pathologisch. Die Corona-Krise kann die Situation zusätzlich verschärfen. Es gibt erste Warnsignale, dass sich die Computerspielsucht durch die Pandemie ausweiten könnte.“

Corona-Lockdown: Gamingzeiten steigen um 75 Prozent

Laut der DAK-Studie nehmen unter dem Corona-Lockdown die Nutzungszeiten deutlich zu. Im Vergleich zum September 2019 steigt im Mai 2020 die Spieldauer in der Woche um 75 Prozent an. Werktags klettern die durchschnittlichen Gamingzeiten von 79 auf 139 Minuten an. Am Wochenende gibt es einen Anstieg um fast 30 Prozent auf 193 Minuten am Tag. „Die Nutzungszeiten der Kinder und Jugendlichen haben die größte Vorhersagekraft für ein problematisches und pathologisches Verhalten“, sagt Professor Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter am Deutschen Zentrum für Suchtfragen. Ob die Mediensucht durch Schulschließungen und eingeschränkte Freizeitaktivitäten tatsächlich wächst, soll die Längsschnittstudie in einer abschließenden Befragung der teilnehmenden Familien im Frühjahr 2021 zeigen.

Ähnlich problematisch wie Onlinespiele sind Social-Media-Aktivitäten. Im September zeigen 8,2 Prozent der befragten Kinder und Jugendliche eine riskante Nutzung. Das entspricht hochgerechnet fast 440.000 der 10- bis 17- Jährigen. Eine pathologische Nutzung wird bei rund 170.000 Jungen und Mädchen (3,2 Prozent) festgestellt. Unter dem Corona-Lockdown steigen die Social-Media-Zeiten werktags um 66 Prozent an – von 116 auf 193 Minuten pro Tag. Gaming und soziale Medien werden vor allem genutzt, um Langeweile zu bekämpfen oder soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Rund ein Drittel der Jungen und Mädchen will online aber auch der „Realität entfliehen“ oder Stress abbauen. Laut Studie geben 50 Prozent der Eltern an, dass es in ihrer Familie vor und unter Corona keine zeitlichen Regeln für die Mediennutzung gibt.

„Wir brauchen ein Frühwarnsystem gegen Mediensucht“

„Unsere Studie zeigt, dass wir dringend ein verlässliches und umfassendes Frühwarnsystem gegen Mediensucht brauchen“, sagt DAK-

Vorstandschef Andreas Storm. „Es darf nicht länger Zufall sein, Risiko-Gamer zu erkennen und ihnen Hilfsangebote zu machen. Als Vorreiter bei der Vorsorge bietet die DAK-Gesundheit deshalb als bundesweit erste Krankenkasse ein neues Mediensuchtscreening an.“ In einem Pilotprojekt mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) gibt es bei 12- bis 17-Jährigen eine neue zusätzliche Vorsorgeuntersuchung. In den fünf Bundesländern Bremen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen können ab 1. Oktober 2020 rund 70.000 Jungen und Mädchen die Früherkennung ergänzend zur J1 und J2 nutzen. Grundlage für das Mediensuchtscreening ist die so genannte GADIS-A-Skala (Gaming Disorder Scale for Adolescents), die von Suchtforschern des UKE Hamburg entwickelt wurde und jetzt erstmals in der Praxis eingesetzt wird. „Dieser Schritt ist für Eltern und Ärzte gleichermaßen sehr wichtig, denn Computerspielsucht ist ein wichtiges Gesundheitsthema bei Kindern und Jugendlichen“, sagt Dr. Sigrid Peter, Vizepräsidentin des BVKJ. „Die Einbettung des Screenings in die regulären Vorsorgeuntersuchungen hilft dabei, eine drohende Sucht frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern.“

Neue Online-Anlaufstelle Mediensucht

Als zusätzliches Hilfsangebot hat die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Computersuchthilfe Hamburg eine neue Online-Anlaufstelle Mediensucht entwickelt. Ab August 2020 erhalten Betroffene und deren Angehörige unter www.computersuchthilfe.info Informationen und Hilfestellungen rund um die Themen Online-, Gaming- und Social-Media-Sucht. Das kostenlose DAK-Angebot ist offen für Versicherte aller Krankenkassen. „Die neue Anlaufstelle hilft Kindern im Umgang mit Online-Medien und gibt deren Eltern gleichzeitig Orientierung“, sagt Vorstandschef Storm.